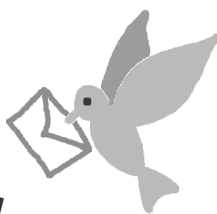
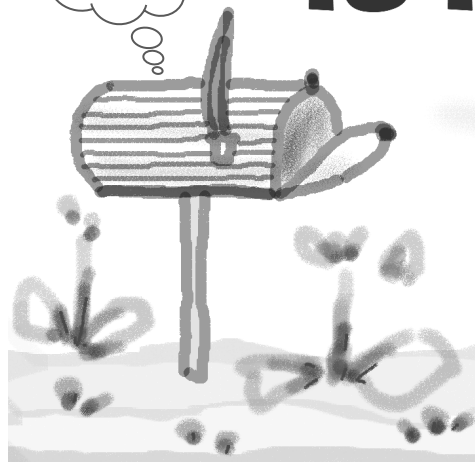


7月号

ほほえみ Hohoemi

ぽすと Post



おかげさまで・・・。

\\ 『ほほえみポスト』も今回で **200号** を迎えることができました //

皆さまに話題や書き方配列などを教えてもらいながら書き始めてから、もう17年を迎えようとしています。これも皆さまの後押しが有って出来たのだと、感謝いたします。これからも続けて参りますので、これまで以上にお付き合いをよろしくお願いいたします。

二十四節気の7月2日は半夏生(はんげしょう)、暑さがどんどん強くなる頃。23日には大暑(たいしょ)が追っかけて来ます。暑さが本格的に成る前に、夏の準備をしたいですね。また梅雨の終わりは、集中豪雨が多く発生する時期でもあります。災害にも十分ご注意ください。

この大暑の日は『土用の丑』と、もうひとつ『天ぷらの日』という記念日にもなるそうです。暑さに負けないように、

『栄養豊富な天ぷらを食べて夏を乗り切ろう』と、この時期に旬を迎えるものを天ぷらにするのもいいですね。

8月4日の『土用の丑の日』と、8月29日の『焼肉の日』と並んで、

『夏バテ防止三大食べ物記念日』と言われるそうです。

美味しいものを楽しく食べて、暑さを乗り切りましょう！

外の気温を気にしない、光熱費を気にしない暮らしをお手伝いします。
リフォームでも手に入るこれからの生活考えませんか？



有限会社 松崎工務店

〒399-4301 長野県上伊那郡宮田村北割1235-1 電話 0265-85-3958 Fax 0265-85-4658
ホームページ <http://www.matsuzaki-komuten.co.jp/> メール info@matsuzaki-komuten.co.jp

皆様こんにちは。営業の田村 譲です。梅雨が訪れ、雨模様が続きます。不安定な天気ですが、梅雨の晴れ間を見逃さず、外に飛び出して「楽しみ」を探していきたいと思う今日この頃です。そこで、今月号は6月初旬に「宮田高原」に行ってまいりましたので、その報告と、「初収穫！」の報告をいたします。



宮田高原に行ってきました

標高1,650mの宮田高原。360° 見渡す限りの大自然が広がり、展望台からの眺望は伊那谷を見渡せる雄大な景色です。晴れていれば南アルプスの絶景が楽しめます。高原の天気は移り変わりが早く、驚きました。輝くような青空だと思っていたのに、次の瞬間は雲の中を歩いていました。高原の空気は爽やかで、深呼吸すると心身ともにリフレッシュできました。



レンゲツツジまつり

宮田高原といえばレンゲツツジ。今年は6月1日～6月24日まで、レンゲツツジを楽しめる「レンゲツツジまつり」が開催されていました。オレンジ色、黄色など色とりどりのレンゲツツジが咲き誇っていました。



“非日常”を家の近所で楽しむ

身近に自然があり、楽しめる。とても贅沢だと感じました。家から高原まで車で30分程。山を登っていけば「非日常」の景色が楽しめます。家の近所で「非日常」を楽しむことは、ココロとカラダを癒してくれます。



初めての 収穫

村民農園で栽培中の野菜ですが、初収穫をしました。
今回収穫できたのは、スナップエンドウ・ぼたんこ
しょう・バナナコショウの三種類です。



スナップエンドウ

スナップエンドウはグリーンピースの改良品種です。豆が成長して大きくなってもサヤが硬くならず、サヤごと食べられます。甘みがあり、パリっとした食感が楽しめます。



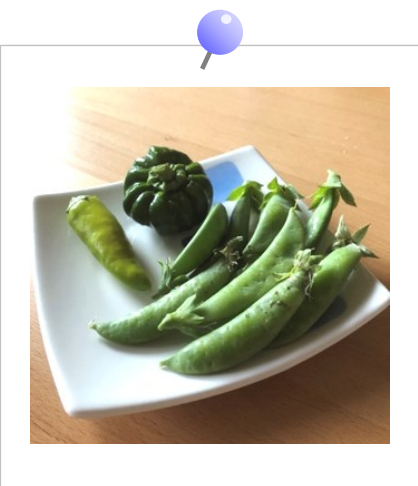
ぼたんこしょう

ぼたんこしょうは、ピーマンのような形をした唐辛子です。信州の伝統野菜であり、形状が牡丹の花のように見えることから、「ぼたんこしょう（ぼたごしょう）」とよばれるようになったとのこと。食べてみると辛さだけでなく、甘さも感じられました。



バナナコショウ

バナナコショウ、別名「バナナ南蛮」は、10cmくらいのおおきさになる唐辛子です。色が黄色で、バナナのように見えるからこの名前が付いたようです。こちらも信州の伝統野菜のようです。刻んで味噌と混ぜて、辛味噌にして食べました。



採れたての野菜はどれも甘みがあり、とてもおいしかったです。収穫できると、とてもうれしいですね。これから夏野菜がたくさん収穫できることを楽しみにしております。

それでは、一日一日を楽しみ、大切に。
また、来月もよろしくお願いいたします。

田村



Mr.ビルドのわくわくりフォームのヒント

<今月のヒント> 階段に踊り場をつける

家の中で、けがが多い場所はどこかご存知ですか？

それは、階段の踏み外しや段差です。つまづきをはじめ、慌てて階段を下りたり、夜間に寝ぼけていたりすると、足がもつれて転がり落ちるという危険もあります。とくに年齢を重ねるにつれて注意が必要です。

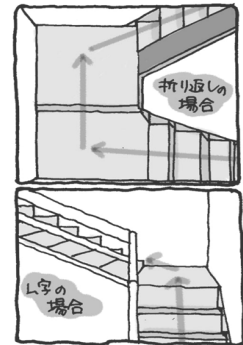
階段に踊り場があれば、万が一、階段から落ちてても、踊り場でいっ

たん止まるので、大けがを防ぐことができます。また、踊り場で一時的に足を休めることになり、踏み外す危険性も減ります。

そのような理由から、階段に踊り場がない場合は、踊り場をつけるリフォームがおすすめです。一直線の階段よりもスペースはとりませんが、何より安全性を優先したいものです。

なお、折り返しタイプの階段やL字に折れる階段で、放射状にこ

まかい段差をつけるタイプもありますが、安全性の面ではあまり有効ではありません。四角く平らな踊り場が一番安心です。



湿気・カビ対策を万全に、快適な暮らしを！

高温多湿の時期は、カビの繁殖も活発になり注意が必要です。室内環境を整え、すっきり快適、健やかな日々を過ごしましょう。

湿度

湿度約80%で
カビの繁殖は活発に。

温度

温度5～35℃前後で
カビの胞子は付着した表面の
栄養と水分を利用して発育。

栄養

食品・ホコリ・髪の毛
などの有機物質が
カビの養分になる。

対策 Point 湿度管理を徹底

カビは湿度 60%以下になると発育が鈍るため、50%程度を目安に。湿度を下げるために最適な除湿機やエアコンは、メンテナンスを怠るとカビの温床となってしまうので、注意が必要です。

対策 Point 基本は窓を開けて換気を

湿気がこもらないように、窓を開けて換気することが重要です。収納の扉も1日1回は開けて、サーキュレーターを稼働させ、空気の通り道を作りましょう。また、家具と壁とを密着させず、できれば10cm程度離して配置するのが賢明です。

対策 Point 入浴後は高温シャワーを実施

浴室はカビが好む環境です。入浴後は、50℃程度の高温シャワーを浴室内にかけるだけでカビの撃退をサポート。その後、浴槽や壁などの水滴を拭き取りましょう。

対策 Point 新聞紙・重曹・竹炭が大活躍

湿気の吸収力に優れ、消臭効果もある新聞紙・重曹・竹炭を活用しましょう。

- 布団を床に敷く場合は、布団の下に新聞紙を置くと、効率よく除湿可能です。
- 重曹は空き瓶に入れて、ふたを開けたままシンク下などに配置を。
- 調湿効果もある竹炭は、靴箱に最適。効果が薄れてきたら、天日干しをすると復活するので、エコなアイテムです。

いきいき趣味らいふ

「植物を育ててみたい」「お部屋に置いてみたい」と思いながらも、「水やりが大変では?」「すぐに枯らしてしまうかも?」「肥料はどうしたらいい?」と感じてなかなか育てられない……そういった方たちにオススメしたいのが『多肉植物』です。おなじみのサボテンも多肉植物の一種ですが、サボテンのようにトゲのあるものだけでなく、形も色も多種多様で、実に1万種以上もあると言われています。

肉厚な茎や葉が特徴的で、そこに水を貯めることのできる植物なので、乾燥地帯の植物と思われがちです。

多肉植物



しかし、海岸・高山・平地、雪が積もる土地や、雨季と乾季がある厳しい環境などでも生育します。水や肥料はあまり必要としないので、育てる際はメンテナンスが楽です。多少水やりを忘れてしまっても枯れませんし、病気にもなりにくいものです。逆に水をやりすぎて枯らしてしまうことがありますので、気を付け、室内ではなく外に置いた場合、害虫には注意してください。

道具としては、通気性の良い鉢と、市販のサボテン・多肉植物用の培養土があればOK。園芸店や、ホームセンター、専門店で手軽に入手できます。

ペットと暮らそう♪

犬の爪切りで誤って血が出てしまった場合は、次の3つの手順で対処してください。①圧迫止血。出血している部分を清潔なガーゼなどで直接強く抑えて、出血が止まるまで圧迫する。②止血後数時間は、患部にガーゼをあてて包帯やハンカチ、大用の靴下などで巻いておく。巻くのが難しい場合は、数時間はケージに入れてなるべく歩かないようにしてあげ、再び出血がないかどうかこまめにチェック。③完全に血が止まったら、傷口を水で洗って清潔に。その後はしっかりと乾かす。いつまでも出血が止まらない場合は、病気が潜んでいる場合もあるので、動物病院に診てもらいましょう。

★爪切りで出血したら…★



★「クールシェア」を意識しよう★



「クールシェア」とは、夏の日の消費電力を抑えるため、各家庭でのエアコン使用を控え、涼しい場所に集まって過ごすことです。夏の暑い日は、家の電気使用量の半分以上をエアコンが占めます。複数のエアコン使用をやめ、家族がなるべく1部屋に集まる工夫をしたり、公園や図書館などを利用することで涼をシェアしたりと、1人あたりのエアコン使用を見直すことがクールシェアの考え方です。冷房が完備された公共施設や緑・水辺の多い公園などは「クールスポット」と呼ばれ、マップを公開している自治体もあります。コロナ対策の規制が少し落ち着いてきた今年の夏は、こちらも活用してみましよう。

節約王手箱

いつまでも美しく

～「クコ酒」を作ってみよう～

「クコの実」は中国ではとてもメジャーな食材で様々な料理・デザートで活躍しており、私たちの身近では、杏仁豆腐にトッピングされていたり、生薬として薬膳粥に入っていたりします。漢方薬としても、滋養強壮・疲労回復・精力増進などの効果があるとして、3000年も前から利用されてきているのです。近年は「アンチエイジングにもよい」とされ、海外セレブ達にも注目されている、スーパーフルーツの一つなのです。今回はそんなクコの実を使った、薬膳酒「クコ酒」の作り方をご紹介します。

クコの実 15g・ホワイトリカー 150g・氷砂糖 15g を用意します。①小型の空き瓶を準備し、煮沸消毒する→②クコの実を軽く水で洗って、熱湯につ

けて5分置く→③ザルにあげて、粗熱を冷ます→④瓶に、よく水気をふき取ったクコの実を入れて、氷砂糖を入れ、ホワイトリカーを入れる→⑤冷暗所で1か月～2か月間保存したらでき上がり。ですが、1か月目あたりから飲めるようになります。ちなみに、毎晩寝る前の20～30mlが目安です。



こんなときどーする!?

年中行事から

冠婚葬祭まで

～「カタログギフト」を贈る～

カタログギフトとは、インテリア用品・アクセサリ・ブランド品・食材など、たくさんのアイテムの中から、自分の気に入ったものを選ぶことができるというものです。受け取った人の好みで選べるため「使わないもの・好みに合わないものをもらっても困る」というトラブルが起こりにくくなります。贈り手としては、相手の年齢や性別に合わせて、おおまかな内容をしぼっておくとさらに効果的です。



例えば、若い女性に渋い万年筆やネクタイ、男性へアクセサリやブランドバッグが充実したカタログを渡しても、選ぶ幅が狭くなってしまいます。出産祝いの際には、ベビーグッズを中心に扱ったカタログ、新居・転居祝いの際は、インテリアグッズや小物のカタログ……など、用途に合わせてセレクトするのもポイントになるでしょう。

今、多くの贈答品を扱う企業が、独自のカタログギフトを用意しています。また、各カタログのコンセプトやターゲットも様々です。「相手の好みかわからないからカタログギフトで」という消極的な理由だけでなく、「あの人の好きなブランドものが掲載されているから」など、積極的な理由でも、重宝される存在になっているようです。

相手の好みをさり気なくチェックして、喜ばれるカタログを選んで送りましょう。



これで今夜のおかずはおまかせ！

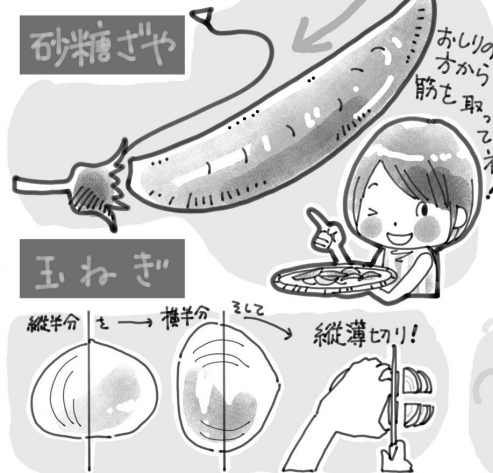
かんたん・おいしいヘルシー料理

さや豆と鶏肉の卵とじ

材料(4人分)

砂糖ざや、または絹さや……150g
鶏もも肉 ……1枚(250g)
(塩少々)
玉ねぎ ……1個(200g)
油揚げ ……1枚(50g)
卵 ……4個
煮汁
だし汁 ……1+1/4カップ
しょうゆ ……大さじ2+1/2
砂糖 ……大さじ2
酒 ……大さじ1
塩 ……小さじ1/3

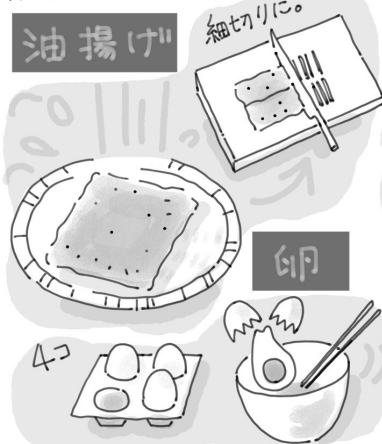
①砂糖ざやは筋をとる。
玉ねぎは縦半分に分けてから横半分に分けて、縦薄切りにする。



②鶏肉は小さめのそぎ切りにし、塩をふる。
沸騰した湯に入れ、肉の色が変わったら、ザルに上げる。



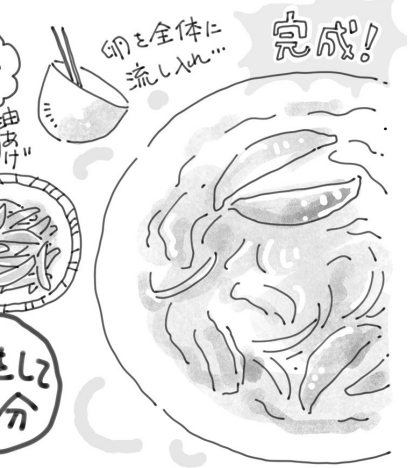
③油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、縦半分に切り、細切りにする。
卵は溶きほぐしておく。



④フライパンに煮汁の材料を入れて火にかけ、煮立ったら玉ねぎ、②の鶏肉を入れてひと煮する。③の油揚げ、①の砂糖ざやを加え、ふたをして5～6分煮る。



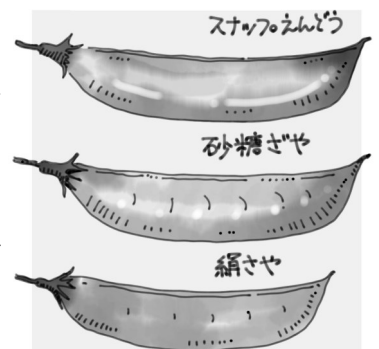
⑤溶いた卵を全体に流し入れ、ふたをしてひと煮し、器に盛る。



「砂糖ざや」をご存知ですか？

本レシピで用いる「さや豆」には「砂糖ざや」をお勧めしています。砂糖ざやは、別名「砂糖えんどう」「甘ざや」とも言われるほど甘みがあり、文字どおり糖度が高いことが名前の由来です。さやえんどうの一つである絹さやを品種改良して作られたもので、静岡県の名産とされています。絹さやに比べさやが厚めで膨らみがあり、豆もやや大きめです。柔らかくシャキッとした食感で、さやごと食べられます。

ちなみに、さやえんどうを改良した品種には他にも「スナッフエンドウ」があり、こちらも甘みがあって、さやごと食べられるのが特徴です。一般に、砂糖ざやの方がスナッフエンドウよりさやが柔らかく、かつ、実がふっくらとしています。どちらもさっと茹で、鮮やかな緑色のものを食べるのがお勧めです。



キューピー3分クッキング <https://www.ntv.co.jp/3min/>